

Август – месяц профилактики гиподинамии

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 № 1349 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2020 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Август – месяц профилактики гиподинамии, его слоган «10 тысяч шагов каждый день».**

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения» – сказал еще в XIX веке итальянский физиолог Анджело Моссо.

По данным Министерства спорта РФ, физкультурой сейчас занимаются около 42% россиян. Указом Президента России Владимира Путина от 21 июля, в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» планируется к 2030 году увеличить долю граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, до 70%.

Во вторую субботу августа в России отмечается День физкультурника, в 2020-м – 15 числа. Девиз даты – «Каждый день 30 минут физической активности!». К этой дате традиционно приурочено открытие новых спортивных площадок, проведение массовых спортивных и других мероприятий. В этом году они состоятся при условии благополучной эпидемиологической обстановки.

Физическая активность поддерживает как соматическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что из-за пандемии COVID-19 в настоящее время многие люди были вынуждены оставаться дома, Европейское региональное бюро ВОЗ разработало методическое пособие, в котором предлагаются простые и безопасные способы сохранения физической формы в условиях ограниченного пространства.

Нахождение дома в течение длительного времени и гиподинамия могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме способно вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье в этот непростой период. Поэтому ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, а также их сочетание. Это возможно в домашних условиях при отсутствии специального оборудования и с учетом ограниченного пространства.

Способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Короткие активные перерывы в течение дня.

Такие разминки дополняют рекомендации в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Для поддержания физической активности каждый день можно взять за основу танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в условиях самоизоляции.

2. Использование онлайн - ресурсов, которые предлагают комплекс физических упражнений.

Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. Если нет опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и учитывайте состояние своего здоровья и связанные с этим ограничения.

3. Ходьба.

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь оставаться активными. Если звонят по телефону, то во время разговора стойте или ходите по дому, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что находитесь на расстоянии не менее 1,5 метров от других людей.

4. Нахождение в стоячем положении.

Сократите время, проводимое сидя, и по возможности больше находитесь в положении стоя. В идеале старайтесь оставаться сидя и лежа не более 30 минут подряд. Неплохо приобрести стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя. Если нет такой возможности, то используйте в качестве подставок книги и другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности – чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление.

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут сохранять спокойствие.

6. Правильное питание.

Для поддержания оптимального состояния здоровья важно правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить простую чистую воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкоголя и проследите за полным его исключением в рационе молодых людей, беременных и кормящих женщин. Обеспечьте в рационе достаточное количество фруктов и овощей, ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Физическая активность не прибавит здоровья, если заниматься неправильно. Теория и практика физкультуры определили ряд принципов, которые гарантируют положительный эффект и ограждают от нежелательных последствий. Главные из них – постепенность, последовательность, индивидуализация (учет особенностей организма), систематичность и регулярность тренировок.

Постепенность заключается в последовательном увеличении

нагрузок. Во-первых, в осуществлении каждого занятия (сначала разминка небольших групп мышц рук и ног, затем туловища). Также постепенно должна нарастать интенсивность упражнений, амплитуда движений, их сила и скорость. Во-вторых, последовательное увеличение нагрузки при повторных занятиях, поднимать ее на каждой последующей тренировке – распространенная ошибка. Объем и интенсивность нагрузки могут сохраняться на одном уровне в течение определенного цикла (3–7 или 30 дней).

Сейчас очень популярны онлайн-тренировки по йоге, фитнесу, атлетизму. Во время этих занятий также надо соблюдать вышеперечисленные принципы, постоянно прислушиваться к своему телу («работать в зоне комфорта») и соблюдать правила личной гигиены. Регулярно используйте контрастный душ в качестве закаливающей процедуры.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов